

# 'Ik dacht dat een burn-out voor watjes was'

Werkstress is niet voorbehouden aan werknemers. Ook de baas kan uitvallen met een burn-out als hij te veel op zijn bord neemt en te snel wil groeien. Arko van Brakel, een van de boegbeelden van Check je Werkstress, kan er uit eigen ervaring over meepraten.

Arko van Brakel is algemeen directeur van de Baak, het opleidings- en kennisinstituut op het gebied van leiderschap en ondernemerschap en gelieerd aan VNO-NCW. Ook heeft hij een aantal bedrijven opgezet in de IT- en opleidingenbranche, schreef boeken en columns voor onder andere het Financieele Dagblad en was co-host bij BNR nieuwsradio. Hij werd al snel een succesvol ondernemer. Juist daardoor kreeg hij al vroeg in zijn carrière te maken met een burn-out. Van Brakel is een van de bekende Nederlanders die boegbeeld zijn van de campagne Check je Werkstress van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

*Je hebt aan het begin van je carrière een burn-out gehad. Zelf zeg je erover: Het begon ermee dat ik ging voldoen aan het beeld dat andere mensen van me hebben. Welk beeld was dat?*

“Ik ben niet het archetype ondernemer. Maar ik probeerde wel aan dat klassieke beeld te voldoen. En dat werkt dus niet. Ik ben meer inhoudgedreven en strategisch sterk. In de uitwerking; in de operationele kant ben ik minder. Wel zie ik de grote lijnen in mijn hoofd al snel, ik draag dat uit; dat enthousiasme inspireert mensen. Maar het is ook een valkuil, want na het eerste succes ga ik steeds grotere hoogten zoeken. Ik ging steeds sneller bedrijven oprichten. De miljoenen vlogen me om de oren.”

*Waarom deed je zo, nu erop terugkijkend?*

“Door het succes van het eerste bedrijf kom je in een flow. Ook dacht ik dat de maatschappij een bepaald gedrag van me verwacht. Doordat ik tegelijkertijd nog twee ondernemingen oprichtte samen met mijn compagnons ging ik afwijken van mijn eigen waarden en probeerde te voldoen aan een beeld waarvan ik dacht dat anderen dat van mij hadden. Daar kreeg ik een burn-out van.”

*Hoe verklaar je dat?*

“Het heeft veel met ego te maken. Ik merkte eerst niet dat het minder ging. Alles ging heel snel, ik had het goed naar mijn zin, ik ging van de ene adrenalinekick naar de volgende. Een burn-out is voor watjes, dacht ik. Ging het eens wat minder, dan dacht ik: met wilskracht kun je alles oplossen. Ik ontdekte toen dat een burn-out niets te maken heeft met aanstellerij. Vooral de perfectionisten die alles goed willen doen, zoals ik, moeten erg oppassen.”

*Hoe ben je eruit gekomen?*

“Door erover te praten. Ik heb mensen om me heen gevraagd of ik de juiste dingen doe. Ik heb mensen gezocht van wie ik weet dat ze op bepaalde gebieden beter zijn dan ik. Dat zijn uitdagingen voor mij, daar kan ik wat van leren. Het zijn ook mensen die ik kan vertrouwen op hun eerlijke oordeel, want ik weet dat ze geen persoonlijk belang hebben bij hun advies. Zo kreeg ik van een persoonlijke vriend het advies om een training te volgen van Tony Robbins (een Amerikaanse coach, spreker en schrijver). Dat heeft me geholpen om te ontdekken wat ik echt belangrijk vind.”

*Wat heb je ervan geleerd?*

“Volgens mij is de grootste fout na een burn-out om genoeg te nemen met minder. Je moet het anders gaan doen. Ga uit van wat je wel wilt en kunt. Dat kan van alles zijn: de beste vader ter wereld, alle honger uit de wereld helpen. Elk doel is goed, als het maar uit jou komt en bij jou past. Ik heb geleerd om voldoening te halen uit wat wel kan, wat wel bij je past.”

*Wat is jouw beste tip om werkstress te vermijden?*

“Ik denk dat geluk niet het gevolg is van succes, maar succes een gevolg van geluk. Als je op die manier naar de dingen gaat kijken, dan haal je de stress weg en kom je weer in balans. Blijf in beweging, zowel fysiek als geestelijk. Dat is het beste medicijn tegen stress.”

### **Meer informatie**

Er is geen medicijn voor iedereen tegen werkstress. Wat werkt, hangt erg af van iemands persoonlijkheid. Wie dus iets wil of moet doen aan werkstress, voor zichzelf of voor zijn collega's, moet verschillende invalshoeken kennen. Laat u daarom in een dag bijpraten over de meest gebruikte signalen, oorzaken, interventies, technieken en oplossingsrichtingen op de training Werkdruk de baas, donderdag 30 oktober in Doorn. Meer informatie en inschrijven? Klik [hier](#).